



# Dossier de soutien

RunApp 2026

Fondation Mode d'emploi





## Résumé

Le programme RunApp est un dispositif sportif et pédagogique de la Fondation Mode d'emploi qui accompagne des jeunes en recherche d'apprentissage grâce à un cycle d'entraînement individuel et collectif axé sur la course à pied.

L'édition pilote 2025 a démontré des gains nets de motivation, de bien-être et de clarification de projet professionnel. 4 des 5 participants ont trouvé une place d'apprentissage !

Fort de ces constats, nous souhaitons pérenniser le programme et lançons une 2<sup>e</sup> édition pour 2026. Nous cherchons ainsi des sponsors auprès d'entreprises et fondations régionales pour garantir matériel, coaching et frais de course.

# RunApp 2026

## Courir ensemble vers l'apprentissage

RunApp 



### But

RunApp convertit **la course à pied en levier d'insertion** socio-professionnelle pour des jeunes en route vers une formation qualifiante (CFC/AFP)



### Public cible & Objectif

Le projet cible 8 à 16 jeunes en recherche d'apprentissage, inscrits **au service social**, issus de **l'immigration** ou confrontés à des enjeux de **santé**

Les objectifs pour les jeunes sont de suivre 12 semaines d'entraînements structurés et de courir les 10km de Lausanne le 26 avril 2026

# La Fondation Mode d'emploi en bref

- 1** Organisation reconnue d'utilité publique et à but non lucratif
- 2** 30 ans d'expérience et plus de 200 jeunes accompagnés chaque année sur le chemin vers la formation qualifiante en CFC/AFP
- 3** Équipe RunApp:  
Sandra Pache  
Gaia Brenner  
  
Conseillères-psychologues  
Monitrices ESA 2024

# Pourquoi RunApp ?

1

## Problèmes ciblés par RunApp

Le manque de motivation, la difficulté de projection professionnelle et manque de confiance en soi

2

## Réponses apportées par RunApp

Des entraînement en groupe et en autonomie avec l'objectif concret de courir les 10KM de Lausanne favorisent la régularité et l'engagement des participants

3

## Bénéfices pour les jeunes

RunApp développe des compétences transverses importantes et améliore la persévérance, la confiance en soi, l'organisation, le travail d'équipe, régularité, la gestion du temps et le bien-être général

# Bilan de l'édition 2025 (1ère édition)

1

L'édition de RunApp en 2025 a réuni 5 participants, dont 4 ont signé un contrat d'apprentissage, démontrant un fort taux d'insertion professionnelle.

2

Les indicateurs clés montrent une amélioration du bien-être physique (+31 %), une réduction du stress (-25 %) et une augmentation de la motivation (+35 %).

3

100 % des participants recommandent RunApp, soulignant son impact positif et son attractivité auprès des jeunes.

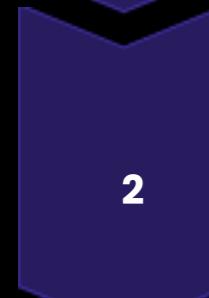
# Objectifs 2026



## **Intégration et préparation des jeunes**

1

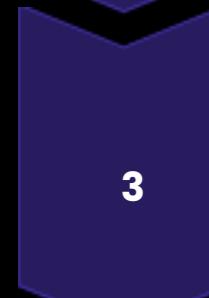
L'édition 2026 vise à intégrer entre 8 et 16 jeunes pour les préparer à courir les 10KM de Lausanne le 26 avril 2026



## **Séances collectives hebdomadaires**

2

RunApp proposera une à deux séances d'entraînement collectives par semaine de janvier à avril 2026, renforçant la régularité et la structure de l'accompagnement sportif



## **Insertion socio-professionnelle**

3

Nous visons le placement en apprentissage de la majorité des jeunes en aout 2026 grâce au suivi dans leur mesure l'insertion additionné au levier que représente le programme RunApp



## **Pérenniser RunApp**

4

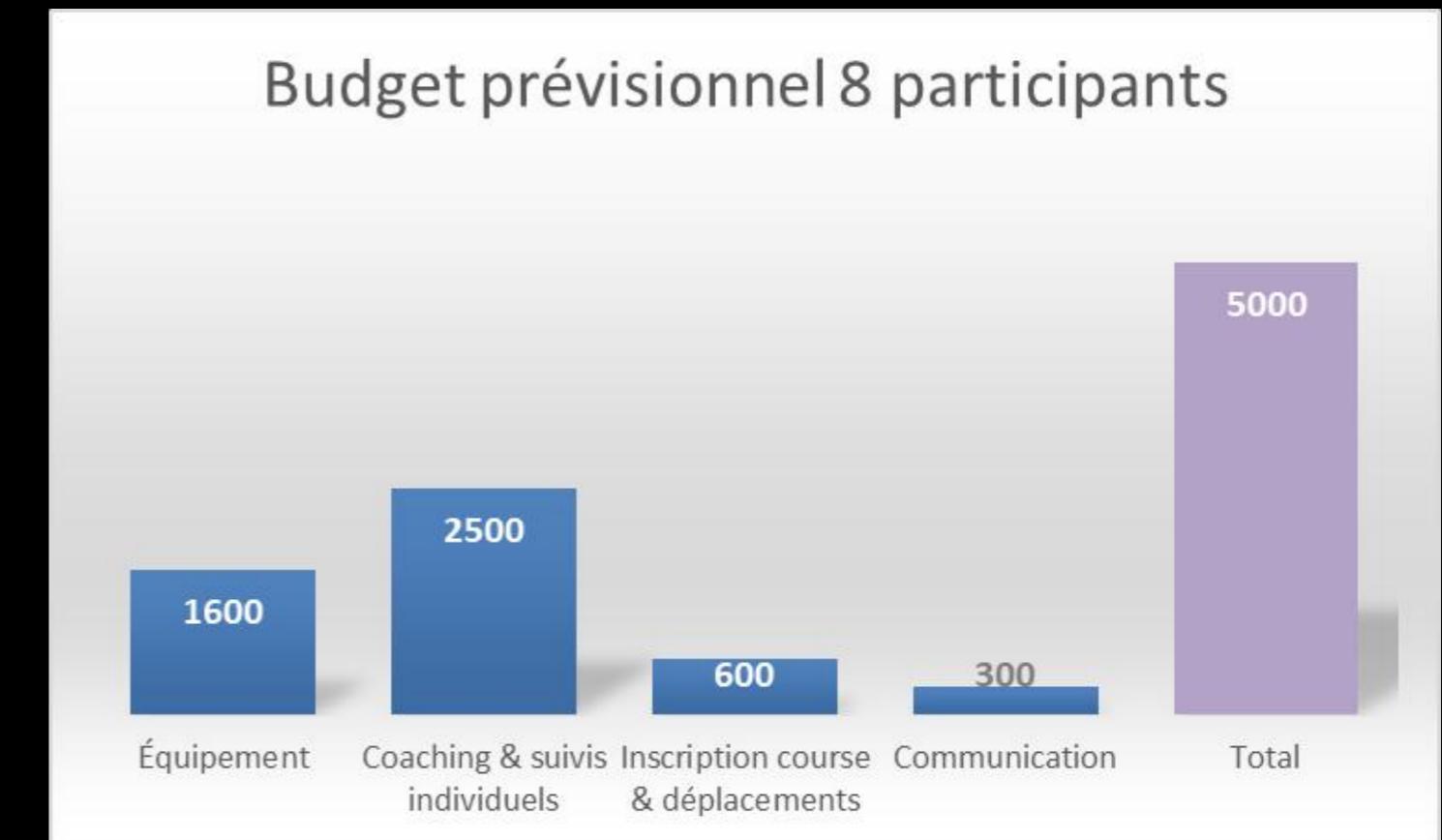
RunApp devient une action annuelle réalisée par la Fondation Mode d'emploi et financée par des partenaires privés

# Budget prévisionnel

**5'000 CHF pour 8 participants**

(le double pour 16 participants)

Budget prévisionnel 8 participants



# Visibilité & communication

- 1 **Couverture par les médias locaux** (communiqué de presse au lancement et après la course)
- 2 **Site de la Fondation**
- 3 **Présence sur les réseaux sociaux** (LinkedIn)
- 4 **Rapport d'impact post-course**

## Planning clé

**Juillet – Octobre 2025**

Prospection des sponsors nécessaires au programme

1

**Novembre – Décembre 2025**

Recrutement des jeunes participants

2

**Décembre 2025**

Entretiens individuels

Planification des entraînements

3

**Janvier – Avril 2026**

Entraînements collectifs et autonomes pour la course

4

**26 avril 2026**

La course des 10KM de Lausanne

5



# Contact

**Sandra Pache et Gaia Brenner**

Coordinatrices projet RunApp

[sandra.pache@modedemplacement.ch](mailto:sandra.pache@modedemplacement.ch)

[gaia.brenner@modedemplacement.ch](mailto:gaia.brenner@modedemplacement.ch)

**Fondation Mode d'emploi**

Tél. 021 321 00 00

Pl. de la Riponne 3 - 1005 Lausanne